



骨科病友圈

互动精选

沈阳市骨科医院
运动医学科主任医师 金成辉



个人简介:中国医药教育协会肩肘运动医学专业委员会委员、辽宁省运动医学分会青年委员会委员、辽宁省中西医结合学会青年中医委员会委员、辽宁省中医软伤委员会中医药委员、沈阳市工伤鉴定委员会专家组成员。

Q 酒精、碘伏、双氧水的区别?

A 1.酒精:较强型消毒制剂,有杀菌、腐蚀坏死组织的作用(对大面积伤口清洗时有较强疼痛感),可消除碘伏消毒后留下的印记。
2.碘伏:普通消毒制剂,有杀菌的作用(使用时基本无疼痛)但清洗完会后会留印记。
3.双氧水的强氧化性可以清理伤口,有强效杀菌的作用(对大面积伤口清洗时有较强疼痛感),对伤口清洗后不必担心二次感染。

Q 运动过量会得滑膜炎吗?能治好吗?需要手术吗?还是吃消炎药就行?

A 运动过量会导致滑膜炎,滑膜炎是可以治愈的,但是也存在反复复发的风险。
滑膜炎是由于各种原因导致滑膜产生了无菌性的炎症,从而造成滑膜的增生、肥厚、渗出,表现为局部的肿胀、疼痛以及慢性进展性的关节功能障碍。经过相应的抗炎、镇痛治疗、物理治疗以及制动休息,甚至可以采取免疫调节剂以及激素来进行治疗。局部滑膜的炎症完全消散,滑膜逐渐恢复正常的组织结构,就达到了治愈。但是如果治愈以后,在其他不良因素的刺激下,再次出现滑膜的无菌性炎症,常常会出现复发,而且可以发生多次复发的情况。单纯的滑膜炎首选保守治疗,无须手术干预,症状严重的,反复发作影响生活质量的可以慎重选择手术治疗。

Q 玩游戏时间长,手腕疼得动不了,怎么办?

A “鼠标手”即“腕管综合征”,是指人体的正中神经在进入手掌部的经络中,受到压迫所产生的症状,主要会导致食指和中指疼痛、麻木与拇指肌肉无力感。现在,越来越多的人每天长时间地接触、使用电脑,这些上网族多数每天重复着在键盘上打字和移动鼠标,手腕关节因长期密集、反复和过度地活动,导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉挛。建议大家通过运动疗法来缓解“鼠标手”。

【“鼠标手”的运动疗法】

动作1:用手表做辅助器械,按顺时针和逆时针转动手腕25次。功效:缓解手腕肌肉酸痛感觉。

动作2:手握带有负重的水瓶,首先手掌向上握水瓶,做从自然下垂到向上抬起动作,然后是手掌向下握水瓶,做从下到上的运动,各25次,锻炼腕屈肌。功效:防治腕关节骨刺增生,增强手腕力量。

动作3:舒展身体各部位时,也要用力握拳,每次20至30秒钟,做2至3次。功效:增强关节抵抗力,促进血液循环。

动作4:吸足气用力握拳,用力吐气,同时急速依次伸开小指、无名指、中指、食指、拇指。左右手各做10次。功效:锻炼手部骨节,舒缓僵硬状态。

动作5:用一只手的食指和拇指捏另一只手的手指,从大拇指开始,每个手指各做10秒钟,平稳呼吸。功效:促进血液循环,放松身心。

动作6:双手持球(如网球),或持手掌可握住的事物(如水果等),上下翻动手腕各20次。球的重量可依自己力量而定。功效:增强手腕力量,锻炼肢体协调能力。

动作7:双掌合十,前后运动摩擦致微热。功效:促进手部的血液循环。肩部:左手臂向右拉伸时,颈部向左拉伸,注意手臂不要过高,和胸部有一定距离,不要有压迫感。每次保持30秒至45秒,再换右手臂做。

在治疗期间应避免手腕用力 and 受寒,疼痛较重时可做热敷,结合痛点封闭治疗,疗效会更好。

滑膜炎脑血栓怎么办

辽沈晚报病友圈解惑



辽沈晚报记者赵燕
情系健康,多一点理解,多一点沟通



辽沈晚报记者郑爽
健康之花,与大家携手共栽



辽沈晚报记者勾思涵
我只是一个记录事实的人
为您呈现真实的美好辽宁

血栓病友圈

互动精选

辽宁省血栓病中西医结合医疗中心(沈阳市第二中医医院)主任医师,脑病科主任 孟祥亚



个人简介:辽宁省中西医结合学会神经内科专业委员会副主任委员,中国医药教育协会眩晕专业委员会委员,中国中药协会脑病专委会眩晕学组委员,中国医师协会中西医结合医师分会脑心同治专业委员会委员,中国民族医药学会脑病分会和老年病分会理事,辽宁省卒中学会监事,辽宁省中医药学会血栓病专业委员会常委。

Q 目前我国脑血栓发病患者都呈现一种什么样的态势?

A 目前在我国脑血栓的发病率和复发率都比较高,一般男性多于女性,患病的群体中70%以上都有明显的后遗症。嗜酒等不良生活习惯是导致脑血栓的重要原因之一,经常抽烟喝酒的人要比其他人患脑血栓的几率更高一些,但除了喝大酒之外导致脑血栓的因素还有很多。因此,关于脑血栓的知识我们都应该了解以便提前做好预防。

Q 脑血栓是什么?

A 脑血栓是指脑动脉由于局部血管的管壁增厚、管腔狭窄或闭塞,引起脑局部血流减少或供血中断,导致脑供血区域的脑组织缺血、缺氧或变性坏死,从而表现出瘫痪、言语不利、肢体麻木或头晕等症状。血栓多是在脑动脉粥样硬化和斑块的基础上形成的,还有一些是因为血液成分异常或心脏病(如心梗和心律失常)的原因造成的。

Q 长期饮酒的人增加脑血栓的风险,还有哪些问题也会引发脑血栓?

A 大多数人都知道喝酒是导致脑血栓的重要原因。因为经常喝酒,酒精刺激血管壁,会导致血管的弹性降低,而且会损伤血管内膜,导致血脂沉积在管壁上,时间长了会加快动脉粥样硬化的形成,血管管腔变得狭窄,这时就可能诱发脑血栓。其次,喝酒后交感神经会处在兴奋状态中,血压会升高,再加上动脉粥样硬化导致血管壁破坏、弹性降低,就会容易出现血管破裂致脑出血的情况。

另外,长期过量饮酒和不注意科学饮食还能增加代谢异常的风险,会增加糖尿病的患病风险,而且还能损害心脏,导致冠心病和心律失常的发生。当然了,对肝脏和肾脏的危害也挺大。

对于脑血栓的致病因素,酒喝多了确实会增加脑血栓或脑出血的患病风险,导致脑血栓的因素除了喝大酒之外还有很多,比如吸烟、盐重、肥胖、活动少、饮水少、熬夜等,还包括一些常见慢性病,比如糖尿病、高血压、高血脂症等等。而这些都是可以被改变或治疗的,如果我们很好地解决了这些问题,那就避免了半身不遂等恶劣症状的发生。

Q 我们应该怎么预防脑血栓疾病的发生?

A 戒烟限酒,合理膳食,适当运动,心理平衡。针对脑血栓预防方面,生活习惯的科学化和定期体检很重要。饮酒不宜过频,不宜过度。再有应该合理调整饮食结构,平时要避免吃太过油腻和过于盐重的食物。此外,还应注意调控情绪,不能过于激动,另外,养成良好的作息习惯也很关键,还应该适当进行运动锻炼。对于容易引发血栓的基础性疾病,比如高血压、糖尿病、高血脂等,除了生活习惯的调节,还应该积极进行药物调控和定期复诊评估。